عصير الحمضيات المعزز للمناعة في فصل الشتاء!

المكوّنات:

- 1 كوب قطع مانجو مجمدة
- عصير ليمون)1(
- 1/2 ملعقة صغيرة من كركم الأرض
- 1/4 ملعقة صغيرة من فلفل كايين الأرض
- 3/4 كوب عصير البرتقال الطازج
- 2 ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور الطازج
- 1 صغير الشمندر الأحمر النيئ، المفروم
- 1 كوب من التوت المجمد
- 1 برتقال كاراكارا، أو الجريب فروت، مقشر ومجزأ
- 1/2 كوب من عصير الرمان
- العسل (اختياري)

التعليمات:

- في الخلاط، ضع المانجو، عصير الليمون، الكركم، الكايين، الزنجبيل، وعصير البرتقال، امزج حتى يصبح سلساً تماماً، أضف العسل للتحلية. ضع العصير جانباً.
- شطف الخلاط، ثم اضف الشمندر، التوت، البرتقال، وعصير الرمان، امزج حتى يصبح ناعماً وكريمي، اضف المزيد من عصير الرمان إذا لزم الأمر. صب الخليط على عصير المانجو الأول وقلب بلطف.